

● 持ち物（参考）

ツアー名

館山店スイムキャンプ

持ち物は必須ではありませんが、お子様の荷造りの参考になさってください。

項 目	品 名	備 考
項目毎に大きめのチャック袋などに入れていただき、見えるところに項目をご記入いただくと便利です。		
移動時の服装	☐ 普段着	* 動きやすい服装
プログラム中の服装		
スイムレッスン	☐ 水着 ☐ スイムキャップ ☐ ゴーグル ☐ バスタオル	* セントラル指定水着・スイムキャップ及びゴーグルをご用意ください。 * 予備の水着(セントラル指定水着以外でも)をお持ちいただくと安心です。 * タオルは入浴用とは別にご用意ください。
生活中的服装		
2日目の服装	☐ 洋服上下 ☐ 靴下	* 2日目のレッスン後に着替えます。帰りの服になります。
お風呂利用時	☐ 室内着・下着・靴下 ☐ バスタオル	* バスタオルはプール用とは別にご用意ください。
洗面用具・パジャマ	☐ 歯ブラシなど ☐ フェイスタオル	* 女子はヘアブラシや髪の毛を結ぶ予備のゴムなどがあると便利です。
予備の着替え	☐ 洋服上下 ☐ 下着・くつした	* 着替えは予備として1組ご用意いただくと安心です。
その他		
雨具	☐ 1着	両手が自由に動かせるポンチョや雨がっぱ。
帽子	☐ 1個	屋外時の熱中症などの予防用。※キャップタイプをおすすめします。
ビニール袋	☐ 2～3枚	汚れもの、ゴミ袋用。
水筒	☐ 1個	ジュース類は避け、麦茶等をご用意ください。 ※帰りの分は現地で用意いたします。
当日、集合時にお預かりしますので、1 つにまとめてお持ちください。		
☆健康連絡表	☐ 1枚	必要事項をご記入ください。
☆服用薬	☐ 必要分	名前と用法（朝、お風呂上がり等）を記入し、日数分お持ちください。 使用方法などの詳細については“健康連絡表”にご記入ください。

- 持ち物にはクラブ名・お名前をご記入ください。
- 携帯電話、スマートフォン、ポータブルゲーム、マンガ等はお持ちにならないようにお願いします。
- 予備の靴は必要ありませんが、履きなれた（汚れてもよい）運動靴でお越しください。